



## Übung: Überleben im Familiensystem

Nehmen Sie sich eine Stunde Zeit und ziehen Sie sich an einen vertrauten, ungestörten Ort zurück, nehmen Sie Papier und Stift oder Ihren Laptop mit und auch etwas zu trinken. Bevor Sie beginnen, überlegen Sie sich eine kleine Belohnung, die Sie sich nach der Übung gönnen, z.B. ein Spaziergang, etwas Leckeres zu essen, ein Anruf.

Schließen Sie zu Beginn die Augen, spüren Sie ihre Sitzposition, nehmen Sie ihren Atem wahr und atmen Sie ein paar Mal durch.

Halten Sie die Augen geschlossen oder öffnen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie stünden mit Ihrer Familie oder Freundesgruppe auf einem Floß, das durch einen unruhigen Fluss getragen wird. Wellen und Unterströmungen kommen unerwartet von vielen Seiten, und Sie müssen alle gut achtgeben, um das Floß in Balance zu halten, damit sie nicht alle runterfallen. Alle Beteiligten halten sich gegenseitig in Balance.

Durch den Tod eines Familienmitglieds ist das Gleichgewicht auf dem Floß aus der Balance gekommen. Jeder und jede Einzelne ist jetzt mit dem eigenen Überleben beschäftigt und kann vielleicht für eine Weile nichts oder nicht das Gewohnte tun, um das Floß als Ganzes über Wasser zu halten.

Betrachten Sie sich selbst, tun Sie das liebevoll und ohne Abwertung, denn in extremen Situationen reagieren wir unerwartet und nicht immer so, wie wir uns das wünschen – was haben Sie in den letzten Wochen getan, um das Floß zu stabilisieren? Gab es Situationen, in denen Sie nichts zur Stabilität ihres Verbunds tun konnten? Wer ist an ihre Stelle getreten?

Betrachten Sie nach und nach auch die anderen Mitglieder Ihrer Familie/ Ihrer Gruppe – was konnten sie zur Stabilisierung des Floßes beitragen? Wann waren die Einzelnen nicht in der Lage, etwas für die Stabilität der Gruppe zu tun? Wer hat dann das Balancehalten übernommen?

Sehen Sie sich noch einmal das gesamte Bild an, voller Respekt für die schwierige Aufgabe, die diese Gruppe und jeder Einzelne darin bewältigt. Sagen Sie in Ihrer Fantasie einen Dank an alle, die das Floß über Wasser gehalten haben.

Verlassen Sie jetzt den Raum der Fantasie mit einigen tiefen Atemzügen.  
Nehmen Sie sich etwas zu trinken, schütteln Sie sich einmal und wenden Sie sich Ihrem Papier zu, um die Übung mit einigen Notizen abzuschließen:

Was hat Sie erstaunt?

Was haben Sie über sich und die anderen neu entdeckt?

Gibt es etwas, was Sie ändern möchten?

Braucht Ihre Familie/Ihre Gruppe mehr Unterstützung von Menschen, die nicht auf dem Floß leben? Wer könnte das sein?

Das können Sie bei Bedarf später mit Ihrer Familie besprechen. Nun haben Sie sich Zeit für sich selbst mit der kleinen Belohnung verdient, die Sie sich zu Beginn der Übung ausgedacht haben.

Diese Übung finden Sie auch als Hördatei und zum Download unter [www.trauerkaleidoskop.de](http://www.trauerkaleidoskop.de)